



# PROGRAMMA UISP GAF 2012

## GENERALITA'

### PREMIAZIONI

Tutte le Categorie- Campionati individuali e di squadra.

A tutti i livelli PROTOCOLLO MEDAGLIA PER ATTREZZO: ad ogni attrezzo - le 3 ginnaste con il punteggio più alto ORO, a seguire le altre 3 ARGENTO, a seguire le altre 3 BRONZO.

Protocollo di premiazione per la classifica individuale e di squadre: in caso di pari merito (si premia la più anziana).

### Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota

#### La giuria D valuta

1 - il Valore delle Difficoltà (VD) che è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma GAF e presenti in ogni esercizio. Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.), D (0,40 p.), E (0,50 p.), F (0,60 p.) e G (0,70 p.) - CdP 2009 /2012 e MINI CdP UISP GAF 2012.

2 - a ciascun attrezzo (parallele, trave, corpo libero) le Esigenze di Composizione (EC) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara

La giuria D attribuisce dalla Mini prima 3 open alla Quinta Categoria UISP GAF un valore massimale del contenuto dell'esercizio (VD + EC) che stabilisce la nota D in p. 5,00.

**N.B. Dalla Mini 3 Open fino alla Quinta Categoria ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle difficoltà richieste incorre nella penalità di esercizio corto che è di p. 0,50 + valore dell'elemento mancante A= 0,10/B 0,20/C 0,30, ecc... (valore del CdP).**

Per la Sesta Categoria CSIT GAF la giuria D valuta i 7 elementi di valore più alto + l'uscita (ad eccezione della Sesta D) che devono essere conteggiati insieme alle EC per determinare valore della la nota D dell'esercizio. Alla trave e al suolo possono essere conteggiati massimo 5 elementi acrobatici e minimo 3 elementi ginnici. Per la Sesta Categoria Campionati A, B, C per performances eccezionali di collegamenti alle parallele, alla trave ed al suolo sono previsti dei Valori di legami (VL) di p.0,10 oppure p.0,20 per collegamento che servono ad aumentare il valore della nota D dell'esercizio.

## La giuria E valuta

1 - i falli di esecuzione, tecnici e di artisticità (trave e corpo libero) fatti durante l'esercizio e stabilisce la nota E, che max è di p. 10,00. Le penalità applicate dalla giuria E sono divise in base all'errore e sono di valore p.0,10 p. 0,30 p., 0,50 p., 0,80 p, 1,00 p.

La nota finale è calcolata con questa formula :

esempio - Dalla Mini 3 open alla Quinta Categoria	esempio - Sesta Categoria Campionati CSIT
nota D + nota E	nota D + nota E
<b>GIURIA D :</b>	<b>giuria D :</b>
VALORE DELLE DIFFICOLTA' + EC 5,00	● Valore delle difficoltà 2,40 p.
EC MANCANTI - 0,50	(3 D à 0,40 p.; 3 C à 0,30 p.; 1 B à 0,20 p ; 1 A à 0,10 p.)
A, B, C MANCANTI - 0,20 p.	● Esigenze di Composizione EC 2,00 p.
-----	(4 esigenze soddisfatte su 5 - da 0,50 p.)
Note D : <b>4,30 p.</b>	● Valore dei collegamenti VL 0,20 p.
	-----
<b>giuria E :</b>	Note D : <b>4,60 p.</b>
DEDUZIONI PER ERRORI ESECUTIVI E ARTISTICITA' - 1,70 p.	<b>giuria E :</b>
	● Penalità di esecuzione e artisticità 1,70 p.
Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b>	
<b>Nota finale : D + E : 4,30 p. + 8,30 p. = 12,60 p.</b>	Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b>
	<b>Note finale : D + E : 4,60 p. + 8,30 p. = 12,90 p.</b>

Per tutto quello che non è contemplato nel presente documento si faccia riferimento all' Articolo 7 e ai Falli generali articolo 6 del CdP FIG 2009/2012.

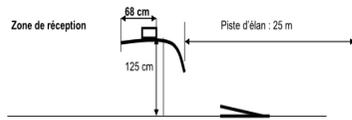
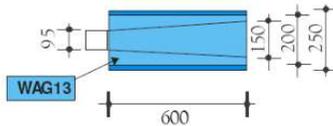


Tavola : altezza 105 - 125 cm, misurata dal suolo ( $\pm 1$  cm)  
 Corsia rincorsa : 25 m. - Tappetatura 600cm x250 cm x 20 cm ( $\pm 1$  cm)  
 Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm)  
 Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Corridoio d'arrivo

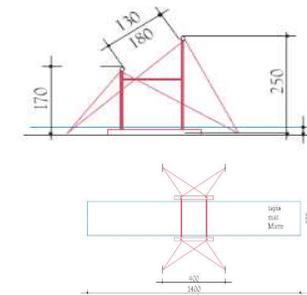
- Larghezza corridoio di arrivo dall'inizio della tavola 95 cm
- Larghezza del corridoio alla fine della tappetatura d'arrivo 150



La demarcazione del corridoio deve essere fatta prima del riscaldamento all'attrezzo

### Parallele asimmetriche

Staggio alto: 250 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)  
 Staggio basso : 170 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)  
 Distanza diagonale : minima 130 cm a 180 cm ( $\pm 1$  cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.



Tappeti di arrivo: 1400cm X200cm X 20 cm X 10 cm ( $\pm 1$  cm)  
 Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

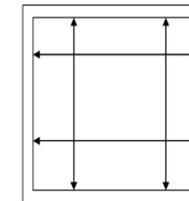
### Trave

**Bassa** altezza 50 cm da terra tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza+ tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.  
**Alta**: 125 cm a partire dal suolo ( $\pm 1$  cm) Tappeti altezza 20 cm ( $\pm 1$  cm)  
 Tappeti di arrivo : 400 cm x 200 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm).  
 Entrata e uscita: 300 cm ad una estremità, 500 cm all'altra estremità. Il suo utilizzo è consigliato in seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

WAG 2  
 poutre  
 beam  
 Balken



### Corpo libero



- Diagonale oppure linea lunga 16 metri
- Tavolato di 12 x 12



## VOLTEGGIO

**Ogni salto ha un valore stabilito in base alla categoria ed in base alla difficoltà. Il suo valore è dichiarato nel programma UISP GAF 2012 (per i salti dalla Mini 3 open fino alla Terza Categoria).**

Per i salti dalla categoria Over in poi il loro valore è codificato nella tabella dei salti CdP FIG 2009/2012 e nel Mini CdP GAF 2012 .  
Tutti i salti (salvo salto avanti e indietro) devono essere eseguiti con l'appoggio delle 2 mani sul tappatone o sulla tavola. L'arrivo sulla pedana può essere fatto con la rincorsa ed il presalto oppure con un elemento preparatorio (rondata).  
La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana.

La ginnasta può, a seconda della categoria, effettuare uno o due volteggi fra quelli indicati. I salti possono essere uguali o differenti.  
La ginnasta o l'allenatore devono dichiarare al giudice, anche oralmente, quale salto la ginnasta vuole effettuare. La rincorsa massima è di 25 metri, ma la distanza della rincorsa è individuale. Dopo aver ricevuto il segnale dalla giuria, la ginnasta esegue il primo salto e torna al posto di partenza. Dopo la valutazione del primo volteggio, la ginnasta deve essere pronta per iniziare il secondo salto.  
Sono concesse 2 (nel caso di un salto solo) o 3 rincorse (nel caso di due salti) se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o i tappeti.  
Se la ginnasta tocca la pedana o i tappeti o la tavola il volteggio è valutato come nullo e la ginnasta può effettuare ancora due rincorse, ma un solo salto.

Rincorsa = la ginnasta deve aver iniziato a correre, un solo passo non è una rincorsa.

Nelle categorie dove è previsto l'uso della tavola,devono essere segnati i“canali” di arrivo e la zona di arrivo come da C.d.P. FIG

La giuria valuta le 4 fasi del salto : **1°volo - fase d'appoggio e spinta - 2°volo - Arrivo (penalità come da CdP)**

**Invalidità del salto:** rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana, la tavola o i materassoni - non toccare la tavola

Durante il salto: aiuto durante il salto - non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla rondata - arrivare senza precedenza dei piedi

Per la UISP è' possibile utilizzare la protezione della pedana ed il tappetino davanti alla pedana, in tutti i salti effettuati sui tappetoni o sulla tavola. Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.

NOTA: Nei salti eseguiti sui tappetoni non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

## Volteggio

### TECNICA DI ESECUZIONE

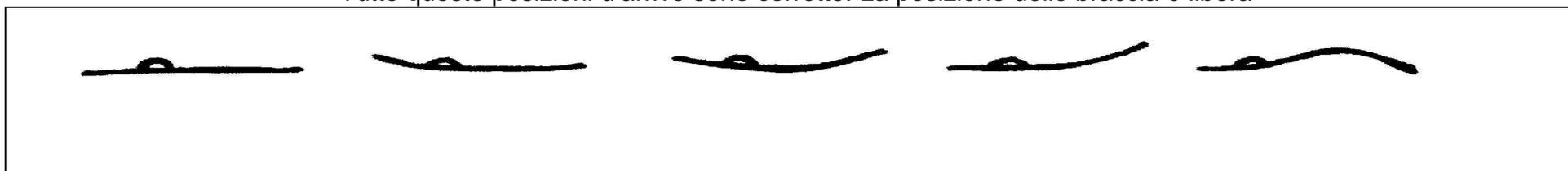
Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

Primo volo	Fase di appoggio/repulsione	Secondo volo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto</li> <li>- Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese</li> <li>- Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi)</li> <li>- Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale le gambe devono essere unite</li> <li>- rondata: l'atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile</li> <li>rotazione di 180°= no penalità</li> <li>- l'angolo braccia/busto deve essere aperto le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti (contemporaneamente oppure in successione)</li> <li>- corpo non ruotato</li> <li>- Rondata + flic flac: al momento del contatto con i tappeti la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza.</li> <li>- Il corpo deve essere in tenuta, leggermente arcato è accettabile ma la posizione ideale sarebbe tesa</li> <li>- Nella rondata e nella ribaltata la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.</li> </ul>

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 0,80 o 1,00
<b>Punti 5 - Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)</b>				
<b>1° volo:</b> Corpo squadrato	+	+	+	
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio:</b> braccia piegate	+	+	+	
Spostamento mani	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+	+	
<b>2° volo:</b> non mantenere Corpo non in tenuta	+	+	+	
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+	+	
Insufficiente elevazione (altezza)	+	+	+	+
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Dinamismo	+	+	+	
Arrivo penalità CdP	+			
Gambe aperte				
Fuori direzione (linea demarcazione)	+	+	+	
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	<b>Volteggio nullo</b>			
⇒ Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	<b>Volteggio Nullo</b>			

**Verticale con repulsione**\_ se la ginnasta non esegue la repulsione si declassa al valore del salto senza repulsione.

Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



<b>TABELLA FALLI VOLTEGGIO</b>				
<b>CdP FIG ADATTATO UISP</b>				
	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80 o più</b>
<b>Punti 5 – rondata – ribaltata</b>				
<b>1° volo: mancanza di fase di volo</b>				1,00
<b>– insufficiente fase di volo</b>	+	+	+	
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		
<b>Fase d'appoggio – rondata rotazione da 180° a 90°</b>	No penalità			
Appoggio mani meno di 90°			+	
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+	+		
Angolo spalle – busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				<b>nullo</b>
<b>2° volo repulsione insufficiente</b>	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
Cubone - arrivo dentro la riga bianca			+	
Piedi sulla riga bianca		+		
Piedi appena oltre la riga	+			

<b>TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80 0 più</b>
<b>Punti 5 - Ruota (arrivo libero):</b>				
<b>1° volo</b> – angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio</b> – angolo busto spalle	+	+	+	
Appoggio mani meno di 90°			+	
Corpo squadrato	+	+	+	
Non passare dalla verticale	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>2° volo</b> – Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+	+	
Arrivo fuori direzione	+	+		
Dinamismo	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
<b>Punti 5 - Rondata + flic</b>				
<b>Rondata</b> - - penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>- Flic</b> - Insufficiente distensione del corpo	+	+		
- chiusura anticipata rispetto alla repulsione	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				<b>nullo</b>
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				<b>nullo</b>
Non toccare il tappeto				<b>nullo</b>
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				<b>nullo</b>
Arrivo non con i piedi				<b>nullo</b>

<b>Punti 5 - Rondata + salto indietro raggruppato</b>				
<b>Rondata</b> - - penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80 o più</b>
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>Salto indietro raggruppato –</b>	+	+	+	
<b>1° volo</b> – mancato allineamento prima di entrare nel salto				
Anticipare la rotazione con la testa o le spalle	+	+		
Posizione del corpo durante il salto:				
angolo gambe busto tra 80° e 100°	Nessuna penalità			
angolo gambe busto tra 80° e 60°		+		
Altezza insufficiente	+	+	+	<b>0,80+</b>
Insufficiente riapertura	+	+	+	
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Dinamismo	+	+	+	
<b>Punti 5 – salto avanti raggruppato</b>				
– elevazione insufficiente	+	+	+	+
– mancato allineamento prima di entrare nel salto (spalle avanti)	+	+	+	
Spalle avanti nello stacco	+	+		
Insufficiente riapertura	+	+	+	
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Dinamismo	+	+	+	
<b>Punti 5 – salto avanti tesò</b>				
– elevazione insufficiente	+	+	+	+
Corpo eccessivamente arcato (non in tenuta)	+	+		
Corpo squadrato	+	+	+	
Gambe piegate nella fase di salita	+	+	+	
Gambe divaricate nella fase di salita	+	+	+	
Gambe piegate nella fase di discesa	+	+	+	
Gambe divaricate nella fase di discesa	+	+		
Arrivo a gambe divaricate		+		
Dinamismo	+	+	+	

**N.B.** se la ginnasta esegue un salto raggruppato al posto del tesò, si valuta il salto eseguito assegnando la penalità di p. 1,00 per salto non in tabella per quella Categoria, ma presente in un'altra Categoria dei programmi UISP. Se la ginnasta esegue un salto carpiato al posto del tesò non si valuta il salto eseguito perché non presente nelle tabelle delle Categorie UISP.

### Penalità CdP FIG 2009/2012

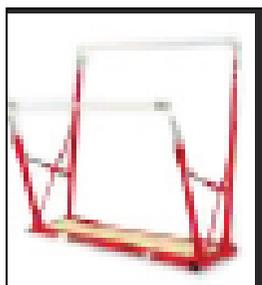
Penalità specifiche d'esecuzione <b>GIURIA E</b>	0,10	0,30	0,50	0,80 o più	
<i>Primo volo</i>					
Mancanza di gradi di rotazione AL					
GR ≠ 3 con ¼ (90°) - ½ (180°)	<_45°				
GR ≠ 1 & 5 con ½ (180°) avv.	<_45°	<_90°			
GR ≠ 1,2 & 4 con 1 (360°) avv.	<_45°	<_90°	>90°		
Tecnica scorretta Angolo delle anche	+	+			
Gambe piegate	+	+	+		
Corpo arcato	+	+			
Gambe o ginocchia divaricate	+	+			
<i>Fase d'appoggio e di repulsione</i>					
<b>Tecnica scorretta: Appoggio alternato delle mani nei salti con 1° volo avanti</b>	+	+			
⇒ Braccia piegate	+	+	+		
⇒ Angolo delle spalle					
⇒ Non passare dalla verticale	+	+			
Rotazione prescritta AT (salto Cuervo) o AL iniziata troppo presto	+	+			
<i>Secondo volo</i>					
Altezza insufficiente	+	+	+	<b>0,80</b>	
Precisazione nelle rotazioni AL	+				
Non mantenere la posizione tesa (squadrare nei salti tesi)	+	+			
Insufficiente e o ritardata estensione salti raggruppati, carpiati	+	+			
⇒ Gambe piegate	+	+	+		
⇒ Gambe o ginocchia divaricate	+	+			
⇒ Lunghezza insufficiente	+	+	+		
Generalità - Rotazione insufficiente del salto					
⇒ Senza caduta	+				
Con caduta		+			
Dinamismo insufficiente	+	+	+		

Cadute Secondo volo: arrivo con i piedi- volteggio valido - senza precedenza dei piedi - volteggio nullo

**LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO**

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
<b>Fase di battuta</b>	Mancanza di presalto	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	Battuta non al centro del trampolino	<b>x</b>		
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	Anticipato atteggiamento del corpo	<b>x</b>	<b>x</b>	
<b>Esecuzione tecnica</b>	Rotazione A/L anticipata	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	<b>x</b>	<b>x</b>	
<b>Fase discendente</b>	Insufficiente e/o ritardata estensione	<b>x</b>	<b>x</b>	
<b>Falli generali</b>	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	<b>x</b>		
	Precisione nelle rotazioni A/L	<b>x</b>		
	Deviazione dalla linea di direzione	<b>x</b>	<b>x</b>	
	Gambe divaricate	<b>x</b>	<b>x</b>	
	Gambe flesse	<b>x</b>	<b>x</b>	
	Corpo arcato	<b>x</b>	<b>x</b>	
	Corpo squadrato	<b>x</b>	<b>x</b>	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi	<b>Salto valido</b>		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>Salto nullo</b>		
	Arrivo non con 2 piedi sul trampolino	<b>nullo</b>		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	<b>Caduta p. 1,00</b>		
	<b>Dinamismo</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>varie</b>	<b>Mancata dichiarazione del salto</b>		<b>x o.v.</b>	

**NOTA:** per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità – art. 6-7)



## Parallele asimmetriche

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti. Le ginnaste piccole che lo richiedono, possono porre tanti tappeti sotto la pedana quanti sono necessari perché le loro spalle arrivino almeno all'altezza dello staggio (non ci sono penalità per spalle sopra lo staggio).

Alla ginnasta non è permesso alzare gli staggi o modificare la tappettatura senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria. Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata, se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto.

Dopo il 2° tentativo per eseguire l'entrata la ginnasta deve iniziare l'esercizio. – Non c'è penalità se non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto.

– Una 3a rincorsa non è concessa

In caso di caduta è concesso una interruzione di 30 secondi (il cronometraggio inizia quando la ginnasta dopo la caduta si rialza sui piedi) prima di riprendere l'esercizio. Prima della ripresa dell'esercizio la ginnasta può parlare con l'allenatore.

N.B. Un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore

### Direttive per il contenuto

L'esercizio deve essere composto da elementi codificati (VD) e deve soddisfare le Esigenze di Composizione (EC).

<b>Criteria generali per una buona esecuzione tecnica</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corpo teso –</li> <li>▪ Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle)</li> <li>• Angolo gambe/busto aperto</li> <li>• In verticale</li> <li>• Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali</li> <li>• Nelle oscillazioni indietro, slanci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Braccia tese</li> <li>• All'appoggio</li> <li>• Kippe, oscillazioni e giri</li> <li>• Nelle prese di slancio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Appoggio</b></li> <li>• <b>Braccia tese</b></li> <li>• <b>Spalle in spinta</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo</b></li> <li>• <b>Gambe unite o divaricate.</b></li> </ul>
<p><b>N. B.</b> Penalità di <b>controrotazione</b> che si assegnano comunque anche se lo slancio è alla verticale...bisogna giudicare due aspetti differenti: la verticale (come viene eseguita e i gradi art.7) e la composizione dell'esercizio (dove viene inserita, collegata a quali elementi...).</p> <p>TERZA CATEGORIA/OVER - * Nota bene: lo slancio di controrotazione è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</p> <p>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi - Nota bene: lo slancio di controrotazione è penalizzato con p. 0,30 ogni volta.</p> <p><b>Esempi: TERZA CATEGORIA/OVER</b></p> <p>* <b>Nota bene:</b> lo slancio fra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giro addominale indietro + fioretto</li> <li>▪ giro addominale indietro + fucs kippe</li> <li>▪ giro addominale indietro + giro di pianta</li> <li>▪ giro addominale indietro + slancio alla verticale</li> </ul> <p><b>è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</b></p>	<p><b>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi</b></p> <p>* <b>Nota bene:</b> lo slancio fra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giro addominale indietro + fioretto</li> <li>▪ giro addominale indietro + fucs kippe</li> <li>▪ giro addominale indietro + giro di pianta</li> <li>▪ giro addominale indietro + slancio alla verticale</li> </ul> <p><b>è penalizzato con p. 0,30 ogni volta.</b></p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">   <div style="margin-left: 10px;"> <p>se la ginnasta sfilava le gambe per eseguire l'elemento successivo (es. kippe) <b>NON SI APPLICA PENALITÀ</b> di contro rotazione ma solo quelle di esecuzione.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>se la ginnasta nell'eseguire il mezzo giro all'arrivo dell'elemento porta le gambe sotto lo staggio in tenuta e poi prosegue la chiusura in avanti per eseguire l'elemento successivo <b>NON</b> si applica la penalità per slancio intermedio p. 0,50 ..nel caso in cui all'arrivo bel mezzo giro porta e gambe dietro e poi successivamente avanti <b>Si</b> applica la penalità di slancio intermedio p. 0,50</p> </div> </div>

<b>Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG dalla Quinta Categoria in poi UISP GAF</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Rincorsa toccando la pedana o la PA senza salire				1.00
Seconda rincorsa per entrare				1.00
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Movimenti non caratteristici(es:gambe aperte prima dell'arrivo in verticale o posizione troppo accosciata sulla parallela)		+		
Mancanza di ritmo nell'esercizio	+			
Insufficiente altezza negli elementi con volo	+	+		
Incompleta rotazione degli elementi con volo	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Oscillazioni a vuoto		+		
Slancio Intermedio			+	
Angolo di complemento degli elementi	+	+	+	
Angolo di completamento degli elementi	+			
Ampiezza: Oscillazioni avanti e dietro sotto l'orizzontale	+			
Slanci in verticale	+	+		
Cambio di staggio senza esecuzione di alcun elemento		+		
Più di 2 elem. uguali direttamente collegati con l'uscita	+			
Più di 3 Granvolte avanti con avv.360° +	+			
Non tentare l'uscita°			+	
° <b>Uscita con caduta</b> - Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00 + EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00+EGE o valore elemento.				
<b>Elementi con volo:</b> Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato				
- Presa in un elemento con volo con una mano e successivamente con l'altra(senza cadere) e continua l'esecuzione: VD assegnato				
- Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				
Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.				

### Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF

Dalla MINI Prima 3 open alla Quarta categoria gli slanci per non ricevere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale o sopra

#### Mini Prima 3 open/mini Prima 4:

Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
slancio con piedi sotto staggio			<b>NON ASSEGNAZIONE EC 0,50</b>	
Piedi sopra lo staggio		EC assegnata 0,30 penalità		
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>		EC assegnata 0,10 penalità		
<b>slancio all'orizzontale</b>	EC Assegnata - no penalità			

#### Prima categoria, Seconda:

<b>slancio all'orizzontale</b>	EC Assegnata- no penalità			
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>		EC assegnata 0,10 penalità		
Slancio con i piedi sopra lo staggio			EC assegnata 0,30 penalità	
Slancio con i piedi sotto lo staggio			<b>NON ASSEGNAZIONE EC 0,50</b>	

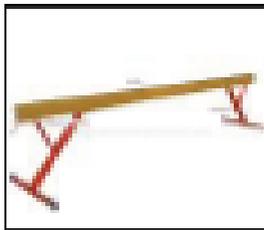
#### Terza, Over, Quarta Categoria :

Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>slancio all'orizzontale o più</b>	EC Assegnata- no penalità			
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>		EC non assegnata 0,50+ 0,10 penalità		
Slancio con i piedi sopra lo staggio			EC non assegnata 0,50 + 0,30 penalità	
Slancio con i piedi sotto lo staggio				EC non assegnata 0,50 + 0,50 penalità

#### Dalla Seconda alla Quarta categoria

Slancio posa dei piedi sullo staggio basso per salire allo staggio alto

Gambe tese	no penalità			
Gambe da semipiegate a piegate		0,10	0,30	0,50



### **TRAVE – minimo 2 percorsi**

**Bassa 50 cm da terra**, ricoperta in maniera adeguata → non è ammessa la trave di legno. Tappettatura: materassini tipo Sarneige posti sotto la trave ed ad entrambe le estremità, oppure trave posta sopra di essi, oppure posta su una striscia di Trave moquette di almeno 1 cm di altezza. **Alta 1,25 cm da terra**. Tappettatura adeguata alta cm.20.

Dalla Terza Categoria in poi è obbligatorio il tappeto d'arrivo di cm 10 posto sopra la zappettatura da cm 20. Si consiglia l'utilizzo del tappetino d'arrivo anche per le ginnaste di 2<sup>a</sup> Categoria che utilizzano la trave alta.

La valutazione dell'esercizio inizia con la spinta sulla pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti.

Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto. Dopo il 2° tentativo per eseguire l'entrata la ginnasta deve iniziare l'esercizio.

Una terza rincorsa non è concessa.

***Dalla Quarta Categoria in poi sarà penalizzata l'“Entrata non in tabella” ma non avrà nessuna ulteriore penalità se non ha toccato la pedana o l'attrezzo.***

La durata massima dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30” (90 secondi), durata minima (vedere normative programmi GAF 2012).

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio. 10” secondi prima del tempo massimo un segnale acustico avverte la ginnasta, un secondo segnale acustico avverte la ginnasta che il tempo è scaduto.

Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità, altrimenti si applica la penalità di p. 0.10 (trasmessa per iscritto dalla cronometrista).

N.B. Un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore

### IMPORTANTE - MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA CATEGORIA:

N.B. se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 90°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°.

#### Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. I salti ginnici devono essere eseguiti sull'attrezzo per poter ottenerne il valore (non si assegna il valore A agli elementi ginnici eseguiti in entrata oppure in uscita- si riconoscono come EC d'uscita).

Nelle categorie dove è possibile eseguire la Serie Mista (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento eseguito in entrata (che può essere solo acrobatico) ma non è possibile eseguirla con un elemento in uscita.

Nelle Categorie dove **non è obbligatorio** eseguire l'uscita codificata è necessario, nel caso di utilizzo di un salto ginnico, eseguirlo differente da quelli eseguiti sull'attrezzo. Se uguale penalità p. 0,30.

#### • Direttive del contenuto

- L'esercizio deve avere un cambio armonioso tra le varie categorie degli elementi, una alternanza tra elementi ginnici e acrobatici, un ritmo variato ed una costruzione dinamica dell'esercizio
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1<sup>a</sup> categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4<sup>a</sup>. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. **0,30** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 2<sup>a</sup> categoria, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

<b>Penalità di Artisticità (Giuria E) CdP FIG</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Insufficiente variazione di ritmo	+			
Sicurezza dell'esecuzione: Definizione di sicurezza: Sicurezza di esecuzione con padronanza tecnica, esecuzione degli elementi senza incertezze. Esempio: Gli sbilanciamenti da 0.30/0.50 e le cadute possono essere usate come indicazioni per applicare la penalità di "Sicurezza" deductions application.	+	+		
Insufficiente presentazione artistica durante tutto l'esercizio compreso: <b>Mancanza di creatività coreografica</b> - Originalità della composizione degli elementi e movimenti	+	+		
Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente ai movimenti	+			
<b>Penalità Specifiche all'attrezzo (Giuria E)</b>				
Rincorse concesse: Rincorsa toccando la pedana o la trave senza salire				+
2° tentativo per entrare				+
Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
– Pausa di concentrazione (Più di 2 secondi)	+			
Prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	+			
Uso unilaterale degli elementi: Più di un ½ giro su 2 piedi con gambe tese <b>durante</b> l'esercizio	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo: Mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave (non necessariamente un elemento)	+			
Ritmo insufficiente nei collegamenti	+			
Entrata (non inserita nella tabella degli elementi)	+			
Non tentare l'uscita			+	

<b>Penalità di Artisticità (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla Seconda categoria</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Insufficiente variazione di ritmo	+			
Sicurezza dell'esecuzione: Definizione di sicurezza: Sicurezza di esecuzione con padronanza tecnica, esecuzione degli elementi senza incertezze. Esempio: Gli sbilanciamenti da 0.30/0.50 e le cadute possono essere usate come indicazioni per applicare la penalità di "Sicurezza" deductions application.	+			
Insufficiente presentazione artistica durante tutto l'esercizio compreso: <b>Mancanza di creatività coreografica</b> - Originalità della composizione degli elementi e movimenti	+			

N.B.

**Cadute** – Elementi Acrobatici e Ginnici – *per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi o col dorso*

Con arrivo sulla trave con uno o due piedi o nella posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) è assegnato

Senza arrivo sulla trave con uno o due piedi o in posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) non è assegnato

*Nel caso di esecuzione di capovolta avanti il bacino deve staccarsi dall'attrezzo per ottenere l'assegnazione dell'elemento di valore A.*

*Nel caso di esecuzione di capovolta indietro la testa deve svincolarsi dall'attrezzo per ottenere l'assegnazione dell'elemento di valore A.*

**Entrata:** Solo la rondata può precedere l'entrata.

Gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta, se non codificati con n° differente.

- Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave.

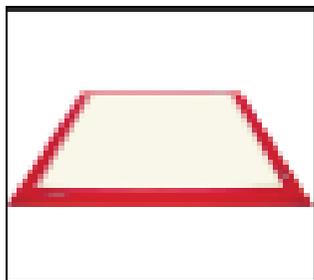
Le verticali e gli elementi di tenuta devono mantenere la posizione per 2 sec, quando è prescritto nella tabella degli elementi per ricevere il valore della difficoltà (VD). Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. e non esiste nel Codice o Mini Codice UISP è declassato di un grado (le verticali e le posizioni tenute devono essere completate).

N..B Nel caso di utilizzo di verticale mantenuta 2" (elemento di valore A per la UISP ) e la ginnasta non mantiene la posizione,, non sarà assegnato il valore dell'elemento A (perché non esiste nulla sotto la A) e, se con quell'elemento si voleva soddisfare una EC perde anche il valore della EC.

N..B Nel caso di utilizzo di verticale d'impostazione (elemento di valore B del CdP ) se la ginnasta non mantiene la posizione di 2", sarà assegnato il valore dell'elemento come elemento di valore A (declassato) ma, non avendo la ginnasta, eseguito l'elemento a scelta come richiesto ( mantenuto 2") perde il valore della EC.

- **N.B. il pennello scambiato non è codificato e non può essere utilizzato come elemento.**

**Per tutto quello che non è contemplato nel presente documento si faccia riferimento all' Articolo 7 e ai Falli generali articolo 6 del CdP FIG 2009/2012.**



## Suolo

La durata minima e massima dell'esercizio è prevista dal programma UISP oppure dal CdP per il programma CSIT. In caso di uscita di pedana (nelle categorie dalla Terza in poi) applicare le penalità previste dal CdP. p.. 0,10 (un piede, una mano), p.0,30 (due piedi, mani), p. 0,50 (arrivare fuori dal quadrato). La striscia che delimita il campo 12x12 è campo gara. La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta.

**La durata dell'esercizio non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi). Per la durata minima vedere programmi UISP GAF 2012.**

**Il CD al corpo libero deve essere consegnato all'addetto musiche della gara. Di ogni CD sarà cronometrato il tempo.**

Cronometraggio (il cronometrista deve essere maggiorenne): il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento e si arresta con l'ultima posizione della ginnasta. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica. La penalità per il superamento del tempo previsto - 1:30 minuti (90 sec.) sarà di p. 0.10. Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti (senza canto) dovrà essere registrato.

**Mancanza di musica o musica con canto (parole) p. 1.00** - Note: Penalità applicata dalla Giuria D sul punteggio finale.

**MUSICA** - Nel caso in cui la musica si interrompa per un difetto del registratore (e non del supporto audio stesso!), la ginnasta deve continuare l'esercizio fino alla fine. Poi ha le seguenti possibilità di: a) ripetere l'intero esercizio senza penalità per la ripetizione stessa e accettare il 2° punteggio; b) non ripetere l'esercizio ed accettare il 1° punteggio – non ha penalità per esercizio senza musica; c) l'allenatore può chiedere il punteggio del 1° esercizio prima di decidere se far ripetere l'esercizio alla ginnasta.

**Dalla Mini Prima alla Prima Categoria**

L'esercizio può essere eseguito su una striscia lunga m.16,50, larga m. 4, oppure sulla diagonale della pedana del suolo.

L'esercizio si esegue **senza direzioni**. In Seconda Categoria l'esercizio può essere eseguito **con** o **senza** direzioni \*.

\* NELLE GARE REGIONALI LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DEVE FARE PRESENTE L'ATTREZZATURA DEL CAMPO GARA IN TEMPO UTILE, PER DARE LA POSSIBILITA' ALLE GINNASTE, DI ADATTARNE LE DIREZIONI.

**Dalla Terza Categoria in poi** è obbligatoria la pedana regolamentare 12 x 12. L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni.

**IMPORTANTE - MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA CATEGORIA:**

N.B. se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 90°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°.

**Tutte le Categorie**

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici.

**Direttive del contenuto**

**L'esercizio deve contenere elementi ginnici e acrobatici. È suggerita una ripartizione armoniosa tra elementi acrobatici e ginnici, un ritmo variato ed una coreografia in linea con la scelta musicale.**

- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1<sup>a</sup> categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4<sup>a</sup>. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. **0,30** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.

- Per le ginnaste fino alla 2<sup>a</sup> categoria, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

<b>Penalità di Artisticità (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla Seconda categoria</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Insufficiente variazione di ritmo	+			
Insufficiente artisticità di presentazione incluso la Creatività coreografica - <i>Originalità di composizione degli elementi e movimenti</i>	+			
Mancanza della capacità di esprimere l'idea (schema) della musica attraverso i movimenti	+			
<b>Penalità di Artisticità (Giuria E) CdP FIG</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>

Insufficiente variazione di ritmo	+			
Insufficiente artisticità di presentazione incluso la Creatività coreografica - <i>Originalità di composizione degli elementi e movimenti</i>	+	+		
Mancanza della capacità di esprimere l'idea (schema) della musica attraverso i movimenti	+			
Musica				
Scarsa relazione tra la musica e il movimento	+	+		
Sottofondo musicale			+	
Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente alla musica o ai movimenti	+			
<b>Penalità Specifiche all'attrezzo ( Giuria E)</b>				
Pausa di concentrazione prima della serie acrobatica ( <i>più di 2"</i> )	+ Ogni volta			
Eccessiva preparazione per gli elementi ginnici	+ Ogni volta			
Utilizzo unilaterale degli elementi: Più di un salto ginnico con arrivo in posizione prona	+			
Mancanza di un giro 360° su un piede <b>(dalla Terza Cat. In poi)</b>		+		
Mancanza di un movimento vicino al suolo con una parte del dorso, bacino e/o testa che toccano il suolo (non è necessario che sia un elemento)	+			
Mancanza di sincronizzazione della battuta musica alla fine dell'esercizio	+			
Non tentare l'uscita			+	

**TECNICA – RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** - Non si deve penalizzare la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.

**Per tutto quello che non è contemplato nel presente documento si faccia riferimento all' Articolo 7 e ai Falli generali articolo 6 del CdP FIG 2009/2012.**

<b>REGOLAMENTO DI GIURIA</b>
------------------------------

## DOVERI

Il giudice deve:

- essere in possesso della tessera UISP dell'anno sportivo in corso.
- avere il cartellino tecnico UISP timbrato e firmato.
- prepararsi a giudicare ogni attrezzo, indipendentemente dalla propria specializzazione.
- valutare ogni esercizio accuratamente, obiettivamente, rapidamente ed onestamente, indipendentemente dalla ginnasta e/o dalla società di appartenenza della stessa
- giudicare almeno una gara l'anno per essere operativo
- aver partecipato ai corsi di aggiornamento nazionali e regionali
- partecipare alla riunione di giuria ed essere presente 30' prima dell'inizio della gara
- indossare un abbigliamento adeguato (parte sopra colore bianco, parte sotto colore blu o nero)
- valutare gli esercizi - annotando il numero degli elementi – il numero delle EC – i falli di esecuzione
- nel caso in cui nessuno dei 2 giudici abbia annotato un elemento eseguito della ginnasta, con l'autorizzazione del PdG è possibile utilizzare la prova video.
- far presente al PdG e DTR la non corretta composizione degli esercizi in modo da poter tutelare la ginnasta per la gara successiva.
- **è vietato**
- i 2 giudici non devono consultarsi durante l'emissione del punteggio, in caso di discrepanza, il PdG interviene e, In caso di dubbio si va a favore della ginnasta
- comunicare con le ginnaste, allenatori e/o altre persone esterne al campo di gara
- comunicare il proprio punteggio ad altre persone che non siano il Presidente di Giuria e/o il Giudice allo stesso attrezzo né prima né dopo la lettura della classifica.
- abbandonare la gara se non per gravi motivi

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. In caso di un intervento del Presidente di Giuria, il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio e essere d'accordo (o no) per il cambio di questo.

In caso di disaccordo il punteggio può essere corretto dal Presidente di Giuria con la Giuria Superiore che deve di conseguenza informare i giudici.

Tutti i giudici devono operare in maniera professionale ed imparziale e conformarsi all'etica sportiva.

Nel caso in cui ci sia una differenza fra il punteggio apparso sul foglietto consegnato all'istruttore e quello della classifica, avrà ufficialmente valore solo quello della classifica pubblicata sul sito della UISP ([www.uisp.it/leginnastiche](http://www.uisp.it/leginnastiche)) per le gare nazionali: per le gare regionali quello sul sito regionale.

**Prova video:**

E' ammessa solo nel caso in cui entrambi i giudici non abbiano annotato l'elemento e il valore di partenza non corrisponda a quello dichiarato. La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara entro e non oltre 5' dalla consegna del punteggio. La visione e la decisione spettano al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria d'Appello (DGN o suo delegato, DTN o suo delegato).

## REGOLAMENTO PER LE GINNASTE

### DOVERI

- La ginnasta deve attenersi al regolamento
- deve indossare il body di gara in linea con le normative del CdP FIG/UISP
- deve rispettare le normative per monili etc del CdP FIG
- La ginnasta deve indossare un costume (body) non trasparente, è **CONSENTITO ANCHE UN BODY CHE ARRIVI ALLE CAVIGLIE**,
- deve tenere conto dell'estetica sportiva ed essere elegante. Il fuseaux deve essere dello stesso colore del body; può essere indossato sopra o sotto il costume di gara.
- **E' consentito l'uso di (pantaloncini) coulotte (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo - stesso colore e tessuto del body (senza scritte).- I capelli devono essere in ordine e ben legati.**
- la scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, le spalline devono essere minimo di 2 cm.
- La sgambatura non deve superare l'anca.
- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.
- Alla ginnasta non è permesso modificare l'attrezzatura e/o rimuovere il tappetino rigido posto sopra ai tappetini

### DIRITTI

- può indossare bendaggi ben fissati di colore carne o beige, non sono ammesse imbottiture o pancere
- può utilizzare calzini bianchi o color carne (senza scritte), scarpette e paracalli
- può segnare con la magnesia riferimenti a trave e suolo

## REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI

### DOVERI

**Gli allenatori devono essere in numero massimo di 2 per Società per attrezzo. Abbigliamento: maglietta, tuta e scarpe da ginnastica.** L'allenatore deve conoscere il Mini CdP e CdP FIG

- non può fare segnali alla ginnasta tantomeno dare suggerimenti: penalità durante l'esecuzione dell'esercizio p. 0,30 ogni volta

**DIRITTI**

- L'allenatore può rimanere nei pressi dell'attrezzo senza ostacolare la visuale dei giudici

- può chiedere chiarimenti sulla nota D tramite richiesta sull'apposito modulo al PdG

**Penalità per comportamento antisportivo dell'allenatore, atleta, pubblico**

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante senza conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra**

– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)

1° volta Cartellino Giallo per l'allenatore e giudice (avvertimento)

2° volta Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)

Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

**Penalità per comportamento antisportivo dell'allenatore, atleta, pubblico, ginnaste**

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante senza conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra**

– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)

1° volta Cartellino Giallo per l'allenatore e giudice (avvertimento)

2° volta Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)

Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

Nel caso di dichiarazioni o commenti da parte dell'allenatore, pubblico, giudice sull'operato del corpo giudicante la persona verrà immediatamente allontanata dal campo gara.

Nel caso di comportamento antisportivo da parte delle ginnaste nei confronti delle loro compagne impegnate o non impegnate in gara saranno:

1a offesa = Cartellino Giallo

2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente esclusione dalla gara.

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante con conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra** – Comportamento antisportivo (valido per tutte le gare) es. ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la

gara, **dichiarare il proprio operato, non rispettare i colleghi...**

1° volta – 0.50 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore o giudice (*avvertimento*) – Se l'allenatore parla con i giudici o viceversa.

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante senza conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra - Comportamento antisportivo** (per tutte le fasi della gara) - 1° volta Cartellino Giallo per l'allenatore e giudice

(avvertimento)/ 2° volta Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore dall'area di gara/– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara) Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

**Penalità per comportamento antisportivo dell'allenatore, atleta, pubblico, ginnaste**

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante senza conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra** – Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)

1° volta Cartellino Giallo per l'allenatore e giudice (avvertimento)/2° volta Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore dall'area di gara – Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)

Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

Nel caso di dichiarazioni o commenti da parte dell'allenatore, pubblico, giudice sull'operato del corpo giudicante la persona verrà immediatamente allontanata dal campo gara.

Nel caso di comportamento antisportivo da parte delle ginnaste nei confronti delle loro compagne impegnate o non impegnate in gara saranno: 1a offesa = Cartellino Giallo - 2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente esclusione dalla gara.

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante con conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra** – Comportamento antisportivo (valido per tutte le gare) es. ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la gara, **dichiarare il proprio operato...**

1° volta – 0.50 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore o giudice (*avvertimento*) – Se l'allenatore parla con i giudici o viceversa.

1° volta – p. **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore o giudice (*avvertimento*) se l'allenatore parla coi giudici **o i Responsabili di Giuria (DGR/DTR; DGN/DTN in modo aggressivo).**

2° volta – p. **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore e o giudice dall'area di gara – Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le gare), es. più persone non autorizzate nel campo di gara ecc., mancanza di rispetto, ecc...

**p.1.00** per ginnasta/squadra all'attrezzo) Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara\*

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta**, durante le fasi della gara.

1a offesa = Cartellino Giallo - 2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente escluso dalla gara.

\* Se l'allenatore è solo, allora può rimanere per quella gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati

**Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante con conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della**

## squadra

– Comportamento antisportivo (valido per tutte le gare) es. ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la gara.

1° volta – 0.50 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore o giudice (*avvertimento*) – Se l'allenatore parla con i giudici o viceversa.

1° volta – p . **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore o giudice (*avvertimento*) se l'allenatore parla coi giudici in modo **aggressivo**.

2° volta – p. **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore e o giudice dall'area di gara

– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le gare), es. più persone non autorizzate nel campo di gara ecc., mancanza di nei rispetto, ecc...

**p.1.00** per ginnasta/squadra all'attrezzo) Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara\*

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta**, durante le fasi della gara.

1a offesa = Cartellino Giallo

2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente escluso dalla gara.

\* Se l'allenatore è solo, allora può rimanere per quella gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati

DTN UISP GAF Paola Morara  
DGN UISP GAF Sara Vacchini  
DTN UISP ACROBATICA Paola Vasta